

## Kit du parfait patient



- Dossier administratif complet
- Prévenir devant tout changement de votre état de santé



Lors de votre venue, merci de prévoir :

- 1 tenue de sport adaptée (survêtement ou short)
- 1 paire de chaussures de sport
- 1 bouteille d'eau + 1 collation
- 1 serviette



## Nous contacter

Téléphone : 05 57 78 10 89

Email : [admission@lp-lh.fr](mailto:admission@lp-lh.fr)

Adresse : 32 avenue Jean Perrin  
33600, Pessac



BIENVENUE AU  
SMR LE HILLOT



## Informations d'accueil

<https://www.lp-lh.fr/>



## HORAIRES D'OUVERTURE

L'établissement est ouvert  
du **lundi au vendredi** :  
de **9h00 à 12h00** et de  
**13h45 à 16h45**.



Vous devez **impérativement**  
être présent(e) dans le  
créneau horaire qui vous a  
été attribué.

En cas d'absence, veuillez à  
nous contacter par mail, ou  
par téléphone.

[admission@lp-lh.fr](mailto:admission@lp-lh.fr)



## Déroulement des séances

- Prise de paramètres par un professionnel de santé
- Échauffement collectif
- 45min d'endurance
- 45min de renforcement musculaire
- Travail sur banc de musculation
- Atelier d'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP) ou Activités Physiques Adaptées (APA)

